



Veggieschnitzel mit cremiger Olivensauce

an herzhafter Süßkartoffelpfanne



ca. 30min



2 Personen

Wer hat eigentlich gesagt, dass es zum Schnitzel immer Ketchup oder Preiselbeeren geben muss? Wir jedenfalls nicht, denn wir denken uns gern abwechslungsreiche Saucenkreationen aus. So wie diesen schnellen, cremigen Dip mit Oliven, der ganz hervorragend zum Crunch unserer vegetarischen Schnitzel passt. Dazu gibt es Bratkartoffeln mal anders: und zwar mit fein gewürzten Süßkartoffeln und knackigem Gemüse. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,2}
- 1 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 55.3g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 18.2g



1. Süßkartoffeln braten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Stücke schneiden. 2EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne mittelhoch erhitzen, die **Süßkartoffeln** zugeben, mit etwas Salz würzen und abgedeckt 8-9Min. braten, dabei gelegentlich rühren.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig sind.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

2 Oliven in Ringe schneiden, die **restlichen Oliven** fein hacken. Die **gehackten Oliven** mit 3EL Mayonnaise, 1TL Senf, 1EL Wasser und ½TL Essig zu einer **Sauce** verrühren. Die **Schnitzel** mit der **Süßkartoffelpfanne** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Olivenringen** garniert servieren.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zu den **Süßkartoffeln** in die Pfanne geben und 4-9Min. mitbraten, bis alles gar ist. Die **Gewürzmischung** untermengen und die **Süßkartoffelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vom Herd nehmen.



6. Oh nein, Oliven?!

Oliven sind ja nicht jedermanns Sache – falls nicht alle Esser begeistert sind, kannst du die Sauce auch ohne Oliven anrühren, alle Oliven in Ringe schneiden und sie dann separat servieren. Junge Kritiker freuen sich vielleicht auch über etwas Ketchup oder eine tomatige Grillsauce.